



9月 よていこんだてひょう

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

9月の目標：規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくらう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量 (小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)		体を作るものになる(赤)		エネルギーのもとになる(黄)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
3	水	なつやさいドライカレーライス	むげんピーマンプリン (卵不使用)	ぶたにく たいす ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ ルウ プリン	ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	コーン にんにく しょうが	ピーマン パプリカ	713 26.1	26.2 1.9
4	木	とりめし	れんこんチップス ちゃんこじる	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん しょうが れんこん しらたき	ほししいたけ はくさい ながねぎ		590 28.9	16.6 2.1
5	金	ピザ トースト	ポトフ クリームだいふく	ベーコン ぶたにく ウィナー	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも だいふく	オリーブオイル	たまねぎ ビーマン コーン	ごまと にんにく セロリー	にんじん キャベツ	619 24.6	24.8 2.3
8	月	ごはん	かつおのからあげ ねぎソース ちくぜんに ミニアセロラゼリー	かつお とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	ながねぎ しょうが ごぼう	にんじん れんこん だいこん	ほししいたけ こんにやく さやいんげん	648 32.1	15.6 1.8
9	火	にくみそ どん	とうふスープ おおしまさんのなし	ぶたにく たいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	なす しいたけ ながねぎ	にんじん		607 24.1	19.6 2.2

※10日(火)は、給食費の引落日です(一人5,000円 +手数料10円)。前日までに、残高のご確認をお願いします。

10	水	ごはん	ぶたにくのしょうがいため えのきたけのみそじる こくとうピーズ	ぶたにく とうふ あぶらあげ たいす みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	にんじん こまつな えのきたけ		626 28.7	20.5 2.1
11	木	ビビンバ(う) そぼろごはん	トックのスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ トック さとう	ごま ごまあぶら	にんじん こまつな もやし ながねぎ	きりほしだいこん にんにく ほししいたけ		609 25.4	19.5 2.5
12	金	徳島県(とくしまけん)のきょうどりょうり		さつまいも ごはん	とりにく みそ	こめ さとう もちこめ さつまいも そうめん ゼリー		にんじん しいたけ だいこん	ほうれんそう ながねぎ		654 25.2	17.5 2.1
15	月	敬老の日(けいろうのひ)										
16	火	しよくパン (チョコパテ)	なすのミートグラタン やさいスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ チョコパテ	あぶら	たまねぎ エリンギ なす	にんじん キャベツ セロリー		657 25.0	24.6 2.6
17	水	ごはん	さばのカレーやき きりほしだいこんのもの さつまいものみそじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	きりほしだいこん ほししいたけ ながねぎ		660 27.7	25.9 2.4
18	木	さんしよく ピラフ	チキンのグリルサラダ たまごスープ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも	あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ	れんこん にんにく ほうれんそう	コーン	610 22.8	24.1 2.4
19	金	津田 梅子(つだうめこ)こんだて		ぎゅうにゅう とうふ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう	あぶら	にんじん はくさい しらたき	えのきたけ こんにやく	こまつな	617 26.5	20.1 2.1

※20日(金)は、給食費の再引落日です。1回目に引き落としができなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。

22	月	お彼岸(おひが)こんだて		さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ おはぎ	あぶら オリーブオイル	にんじん かんぴょう えだまめ だいこん こまつな	ほししいたけ えのきたけ		675 31.1	19.9 2.7
23	火	秋分の日(しゅうぶんのひ) *20日~26日は、秋のお彼岸です。										
24	水	ごはん	ぶたにくとなまあげのかくに パンパンジーサラダ ミニようなしゼリー	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	だいこん ながねぎ しょうが	こんにやく キャベツ きゅうり	もやし	653 27.6	22.9 1.8
25	木	ひやしにくみそ うどん	のりしおごぼう はちみつレモンゼリー	ぶたにく たいす あおのり みそ	ぎゅうにゅう	うどん こめこ さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	きゅうり もやし たいのこ たまねぎ	ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	ごぼう	623 21.2	21.7 2.0
26	金	ごはん	あかうおにつけ もやしのピリからあえ とんじる	あかうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	もやし しょうが にんじん	だいこん ながねぎ		620 29.8	14.2 2.4
29	月	ごはん	とりにくのてりやき きりほしだいこんのごまあえ なまあげのみそじる	とりにく ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごま	きりほしだいこん ほうれんそう はくさい えのきたけ	にんじん しょうが たまねぎ ながねぎ		601 32.7	18.2 2.4
30	火	さんま ごはん	にくじゃが キャベツとチキンのサラダ	さんま とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが にんじん しいたけ	しらたき さやいんげん	647 27.3	22.4 2.7

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値	634 27.0	20.7 2.2
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

●今月の献立より●

- *9日(火)「佐倉の梨」…千葉県は、梨の生産量が日本一です。給食では毎年、市内の「大島梨園」さんから豊水をいただいています。豊水は、あまくてみずみずしい種類の梨です。
- *12日(金)「郷土料理」…今月は徳島県です。徳島県の名産「半田そうめん」は、太めでコシがあるのが特徴です。他にも、すだちやゆず、にんじん、しいたけなどの生産が、日本トップクラスです。
- *19日(金)「津田梅子献立」…津田梅子は、給食でおなじみ「津田仙」の娘で、昨年7月に新5千円札の顔になりました。梅子が活躍した明治時代には、牛鍋、ハヤシライス、オムレツなど、外国から入り今に続く西洋料理が多くあります。

●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)

きゅうり、しいたけ、れんこん、なし、こまつな、みそ

物価高騰対策として、令和5年1月より給食の「米」「パン」は佐倉市の補助で購入しています。

